

心と体を癒すリフレッシュヨガ (全8回)

深呼吸しながらゆっくり体を動かして、心も体もスッキリ。
初心者もシニアの方も安心して楽しめるやさしいヨガです。
サークル「北部リフレッシュヨガ」のメンバーと一緒に、
身体を動かす心地よさをぜひ体験してください。

日時：4月9日～5月28日

毎週木曜日 14:30～16:00

会場：北部生涯学習センター 3階ホール

対象：18歳以上 15人

会費：1人 3,000円

講師：岡田 典子 先生 (健精楽せらヨガ指導員)

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給)、
ヨガマットまたはバスタオル

申込：現在、申込受付中！

静岡市生涯学習センターまで、

お電話でお申し込みください。(申込順)

<054-271-5111>



【連絡先】

指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団
静岡市北部生涯学習センター

〒420-0871

静岡市葵区昭府二丁目 14-1

Tel (054)-271-5111